શ્રીમંત ગાયકવાડ સરકારનું દેશી કેળવણી ખાતું.

શાળા કવાયત.

ભાગ ૧ લો.

જેમાં આખી નિશાળના છોકરાં બહાર રાખી પાંચ મીનીટની અંદર કરાવી શકાય એટલીજ કવાયતનો સમાસ કર્યો છે.

અનેક અંગ્રેજી ગ્રંથોને આધારે,
લખનાર,
નારાયણ ભાસ્કર પંડિત.

અમદાવાદ—"આર્યોદય પ્રેસ"

સંવત ૧૯૫૪—સને ૧૮૯૮
કિં. ૦-૩-૦

શ્રી ૧॥ ૬૮૩૬

कवायत-कसरत.

ભાગ ૧ લો.

નાના છોકરાઓને ઘણો વખત ગોંધી રાખવાથી તેમનામાં ચલન વલનની શક્તિ કમી થઇ હાડકાં લોહી તથા માંસ પુષ્ટી પામતાં નથી; તેથી છોકરાંઓ દિવસે દિવસે ક્ષીણ થતાં જાય છે, અને ઘણે અંશે એવું બને છે કે—તેમના શરીર ઉપર તેની માઠી અસર થઇ તેમનુ આયુષ ટુંકું થાયછે.

કેટલીક શાળાઓમાં કસરત કરવાના સાધનો આપેલાં છે; પણ કયા ધોરણમાં કઇ કસરત ચલાવવી, એ હજુ કોઇ ઠેકાણેથી નક્કી કરી આપવામાં આવ્યું નથી. તેથી ઘણી શાળાઓમાં આખી નિશાળમાંથી જુજ છોકરા—જેમનુ કસરત તરફ વલણ હોયછે તે—ફક્ત કસરત કરેછે. પણ જ્યાં સૂધી વર્ગના તેમ નિશાળના તમામ છોકરાઓને કોઇ પણ જાતની કસરત કરાવી નથી ત્યાં સૂધી મૂળ હેતુ પાર પડતો નથી. હવે સવાલ એ છે કે-કદિ મોટા છોકરાઓને કસરત કરાવાય, પણ નાનાં છોકરાંઓને કેવી રીતે કસરત કરાવવી ?

તેમના કુમળા અવયવોને થોડી ઘણી માફકસર હીલચાલ હોવી જોઇએ, અને જેમ જેમ છોકરાઓની ઉમ્મર વધતી જાય, એ-

હસે જેમ જેમ તેઓ ઉપલા વર્ગોમાં ચઢતા જાય, તેમ તેમ તેઓની પાસેથી વધારે કસરત કરાવવી. બનતા સુધી દરેક વર્ગમાં છોકરાઓના અવયવો કેવી રીતે કસાવાની તજવીજ થઈ શકે, તેને વાસ્તે જૂદા જૂદા ભાગ લખવાનો વિચાર છે.

કસરતનો હાલ ચાલુ અર્થ એવો લેવામાં આવેછે કે—દંડ પાલવા. મગદળીઆ ફેરવવા, પારેલલબાર્સ, હૉરીઝૉંટલબાર, વગેરે ઉપર દાવ કરવા, ઇત્યાદિ. પણ આપણે તો અવયવોને જે દાવોથી ચલન વલન મળશે, તેમને પણ કસરતમાં ગણીશું. ઉપર કહેલી ખાસ કસરત નાના છોકરાઓથી થઈ શકે નહિ, એ ઉઘાડું છે. તેથી તેમને કોઇ જાતની કવાયત કરાવી હોય તો સારૂં, એમ મારૂં તથા કેટલાકનું મત છે, અને કેટલીક શાળાઓમાં તે અજમાવી પણ જોવાય છે ખરૂં.

સામાન્ય કવાયત.

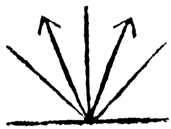
૧. ગાયકવાડી રાજ્યના કેળવણી ખાતાનો નિબંધ બીજો છે, તેમાં ક. ૭૯ માં શાળાનો ઘંટ ૧૦ મિનિટ પેહેલાં વગાડવો, ને છોકરાંઓને બહાર ભેગાં કરી કવાયત કરાવી. કવિતા બોલાવી, ઇશ્વર પ્રાર્થના કરાવી, વખત થએ શાળામાં વર્ગવાર બેસાડવા, એમ લખ્યું છે. એટલે છોકરા બહાર ભેગા થયા પછી પ્રથમ કવાયત કરાવી અંદર લાવવાના છે. તેથી આવી કવાયતનો નમુનો પહેલાં આપી પછી વર્ગમાં કરવાની કવાયતનો નમુનો બીજા ભાગોથી આપીશું.

૨. શાળાના વખત પહેલાં ૧૦ મિનિટે ઘંટ વગાડવાનો છે. તે વખતે બધા વર્ગના શિક્ષકો હાજર થાય એમ કરવું જોઇએ. તેઓ હાજર થતા હોય અગર ન થતા હોય, તોપણ તેમને સારૂ આપણે એક નિયમ કરીશું કે-પહેલો ઘંટ થયા પછી બીજો ઘંટ થતાં સુધી જે કામ કરવાનું છે તેને વાસ્તે વારાફરતી એક એક જણ નીમવો.

૩. કવાયત શરૂ થતાં પહેલાં છોકરાઓના હાથમાં દફતર છે કે નહિ તેનો આપણે વિચાર કરીશું. છોકરાઓએ હજુ શાળામાં પેસવાનું છે તેથી તેમની પાસે દફતર હશેજ. તેમણે તે છુટું લાવવું નહિ, પણ દફતર સારૂ એક વેષ્ટન બનાવી તેમાં પુસ્તકો તથા સ્લેટ રાખી તે ગળામાં એવી રીતે લટકતું રખાવવું કે નાકું ડાબા ખભા ઉપર આવે અને દફતર જમણી બગલ નીચે કમર જોડે આવી રહે, એવી રીતે કરવા નિયમ ઠરેલો છે. આથી કરીને છોકરાઓના હાથ ખુલ્લા રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ હાથનો ઉપયોગ કરવાનો હોય તે વખતે

બધા છોકરા સ્થિર હારબંધ ઉભા છતાં તેમને વચમાંથી નમીને દફતર નીચે નાંખી દેવું પડતું નથી.

૪. શાળાની બહાર રસ્તામાં અગર ચોગાનમાં પહેલો ઘંટ વાગ્યા પછી આગલા દિવસને અનુક્રમે વર્ગવાર છોકરાઓને એક હારમાં ગોઠવવા. કદિ છોકરાઓ એક હારમાં સમાઇ ન રહે તો બે કે વધારે હારો કરવી. પણ દરેક હારમાં સંખ્યામાં સરખા છોકરા ગોઠવવા. બધા છોકરાઓની છાતી ટટાર રહી, ખભાઓ જોડાજોડ સીધી લીટીમાં આવે એવી રીતે ઉભા રહેવા જોઇએ. દરેક છોકરાના પગની એડીઓ એક લીટીમાં હોવી જોઇએ. ઘૂંટણમાંથી ટટાર ઉભા રહેવા જોઇએ. બે છોકરા વચ્ચે એકેક ડગલાંનું અંતર હોવું જોઇએ. પગના આગલા ભાગ (પંજા) એક બીજાથી એટલે અંતરે હોવા જોઇએ કે તેમની વચ્ચે ૪૫ અંશનો ખૂણો થઇ શકે.



આકૃતિમાં દેખાડેલા તીરના માથાવાળી લીટીઓની દિશામાં તેઓ હોવા જોઇએ; હાથ છૂટા હોઇ પગને જરાક અડવા જોઇએ; તે એવી રીતે કે અંગૂઠો આગલી બાજુએ અને આંગળા પાછલી બાજુએ હોવા જોઇએ: માથું સીધું પણ પાછળ પડતું નહિ એવું રાખવું જોઇએ: શરીરનું વજન પગના આગલા ભાગ ઉપર રહેવું જોઇએ, અને કમર જરા પાછળ જોઇએ. વારાવાળા શિક્ષકે છોકરા હારબંધ ઉભા રહ્યા પછી તપાસવું જોઇએ કે—છોકરા ઉપર પ્રમાણે

બરાબર ઊભા છે કે નહિ ? જેઓ એ પ્રમાણે ઊભા નહિ હોય તેમને તે પ્રમાણે સૂચનાઓ આપી ઊભા રાખવા. કવાયતની બાબતમાં પ્રથમ ઊંચા છોકરા ઊભા રાખી પછી ઉતરતી ઊંચાઇના છોકરા રાખવા જોઇએ. અગર બીજા ભાગમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે કોઇ રીતે ગોઠવવા જોઇએ. પરંતુ આ કવાયત પછી છોકરા વર્ગવાર નિશાળમાં પેસવાના છે, તેથી પેસતી વખતે ગોટાળો થઈ જાય, વાસ્તે તેમ કરવાની બાબતમાં વર્ગવાર કવાયત કહેવાનો છું, તે વખતે કહીશ. હાલ તો વર્ગવાર છોકરા રખાવ્યા છે તે પ્રમાણે રાખવા.

૫. કવાયતના હુકમ આપવામાં બે રીતો ચાલે છે. (૧) અંક બોલવાથી, અને (૨) જે કરવાનું હોય તે કહેવાથી. આમાં અંક બોલી કવાયત કરાવવી સારી લાગે છે, છતાં બીજી રીતે કવાયત કરાવી હોય તોપણ હરકત નથી

તૈયાર.	તૈયાર એ શબ્દ શિક્ષક બોલે તેની સાથે છોકરાઓએ ઉપર દર્શાવેલી સ્થિતિમાં બરાબર થઇ જવું. (આકૃતિ ૧ લી જુઓ). હાથમાં કંઈ હોય અગર બીજી કંઇ અડચણ હોય તે દૂર કરવી. દફ્તર નડતું હોયતો તે પાછળની બાજુએ ખસેડી મૂકવું.

બધાની છાતીઓ એક લીટીમાં ટટાર રાખી બરાબર ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે ઊભા રહેવું.

૬. છોકરાઓએ કેવી રીતે કરવું તે વિષે શિક્ષકે તેમને સારી પેઠે શીખવવું જોઇએ. નહિ તો છોકરાઓ ગોટાળો કર્યા વગર રહેશે નહિ.

૭. ફરવામાં એક વાત સારી પેઠે ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે ડાબા પગની પાની પોતાની અસલ જગા ઉપરથી બીલકુલ ખસવી નહિ જોઇએ. જમણો પગ ઉપાડીને આગળ પાછળ ખસેડવાનો રાખવો જોઇએ. ડાબા જમણા ફર્યા પછી પણ શરીર આગળ પડતું અને ઘુંટણ ટટાર જોઇએ. જમણો પગ આગળ પાછળ લેતી વખતે શરીરને આંચકો આવવો નહિ જોઇએ.

૮ જમણા.	આટલા શબ્દથી છોકરાઓએ સમજવું જોઇએ કે, આપણે હવે જમણી બાજુ તરફ ફરવાનું છે. તેથી તે પ્રમાણે કરવા સારૂ તૈયાર થવું; પણ બીજા બે હુકમો મળતા સુધી ફરવું નહિ
એક.	શિક્ષકે "એક" એ શબ્દ બોલ્યા પછી છોકરાઓએ જમણા પગની વચલી ખાલી બાજુ ડાબા પગની એડી આગળ તેટલાજ અશનો ખૂણો કાયમ રાખીને લાવી મૂકવી, પણ શરીર સીધું ટટાર રહેવું જોઇએ. (આકૃતિ ૨ જી જુઓ).
બે.	શિક્ષકે "બે" શબ્દ બોલ્યા પછી છોકરાઓએ બન્ને પગનો આગલો આંગળાંવાળો ભાગ (પંજો) ઉંચો કરવો, અને બન્ને પગની પાની ઉપર જમણી બાજુએ પા વર્તુળ થાય એવી રીતે ફરવું, એટલે બરાબર જમણી બાજુએ ફરાશે. એડીઓ જોડાજોડ રાખી આકૃતિ ૧ પહેલી પ્રમાણે પગ રાખી ઊભા રહેવું.

૫. બીજી એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ કે જમણા તથા ડાબા ફેરવવામાં દરેક વખતે સીધા કરવા. જમણા ઉપરથી ડાબા કે ડાબા ઉપરથી જમણા ફેરવવા નહિ.

સીધા.	શિક્ષક "સીધા" શબ્દ કહે કે—છોકરાઓએ સીધા કરવાને તૈયાર રહેવું.
ત્રણ.	"ત્રણ" શબ્દ સાંભળતાં છોકરાઓએ બન્ને પગનો આંગળાંવાળો ભાગ (પંજો) ઉંચો કરવો, અને પાછું ડાબી બાજુએ પા વર્તુળ જેટલું પ્રથમની પેઠે ફરી જવું, એટલે "બે" નો હુકમ મળતા પહેલાંની સ્થિતિમાં પાછા અવાશે.
ચાર.	શિક્ષક "ચાર" શબ્દ બોલે તેની સાથે છોકરાઓએ પોતાનો જમણો પગ ઉપાડી પ્રથમની તૈયારની સ્થિતિમાં મૂકી દેવો, એટલે બરાબર સીધા થવાશે.
ડાબા.	"ડાબા" શબ્દ બોલે તે વખતે છોકરાઓએ ડાબી બાજુ તરફ ફરવાને તૈયાર થવું.
એક	"એક" શબ્દ સાંભળતાં છોકરાઓએ જમણા પગની એડી ડાબા પગના વચલા ખાલી ભાગ આગળ તેટલેજ ખુણે મૂકવી.
બે.	"બે" શબ્દ સાંભળતાં બન્ને પગના આંગળાં વાળા ભાગ ઉંચા કરવા અને પાનીઓ ઉપર ડાબી તરફ પા વર્તુળમાં ફરવું. એટલે બરાબર ડાબી બાજુ તરફ ફરાશે. એડીઓ જોડાજોડ લાગી છે, પગ આકૃતિ. ૧ લી પ્રમાણે રાખવા.

સીધા. “ સીધા ” શબ્દ સાંભળતાં છોકરાઓએ પાછા તે-જ બાજુ તરફ ફરી સીધા થવાનું છે, એમ સમજવું.

ત્રણ. “ ત્રણ ” શબ્દ સાંભળતાં છોકરાઓએ બન્ને પગના આંગળાંવાળા ભાગ ઉંચા કરવા, અને પાછું જમણા હાથ તરફ પા વર્તુળ જેટલું પ્રથમની પેઠે ફરી જવું.

ચાર. “ ચાર ” શબ્દ સાંભળતાં જમણો પગ ઉપાડી પ્રથમની તૈયારની સ્થિતિમાં મૂકવો.

૧૦. **જમણે અવળા.** આ શબ્દ સાંભળી છોકરાઓએ જમણી બાજુથી અવળા ફરવા તૈયાર રહેવું.

એક. “એક” શબ્દ સાંભળતાં જમણા પગનો અંગૂઠો ડાબા પગની એડીએ અડે એવી રીતે તેની પાછળ એજ દિશામાં ખસેડી મૂકવો. આમ કરવા છતાં સીધા રહેવું જોઇએ. (આકૃતિ ૩ જી).

બે. “બે” શબ્દ સાંભળતાં બન્ને પગનાં આંગળાંનો ભાગ ઉંચો કરી, બન્ને પાનીઓ ઉપર જમણી બાજુ તરફ અર્ધા વર્તુળ જેટલું ફરવું.

ત્રણ. “ત્રણ” શબ્દ સાંભળતાં ચપળતાથી જમણો પગ ઉપાડી ડાબાના પાસે આકૃતિ ૧ લી પ્રમાણે લાવી મૂકવો.

સીધા. ગમે તે રીતે અવળા કર્યા પછી સીધા કરવા હોય તો છોકરાઓએ ઉપરના એક, બે, ત્રણ હુકમો સાંભળી અવળી સ્થિતિમાંના જમણા હાથ તરફ ફરવું. એટલે એજ હુકમોથી સીધા ફરાશે શિક્ષકે માત્ર **સીધા, એક, બે, ત્રણ,** આમ બોલવું.

૧૧. ડાબે અવળા.	એ શબ્દ સાંભળતાં છોકરાઓએ ડાબી બાજુથી અવળા ફરવાને તૈયાર રહેવું.
એક.	"એક" શબ્દ સાંભળતાં જમણા પગની એડી ડાબા પગના અંગૂઠા આગળ આવે એવી રીતે એજ દિશામાં જમણો પગ ખસેડી મૂકવો.
બે.	બે શબ્દ સાંભળતાં બન્ને પગનાં આગળાંવાળો ભાગ ઉંચો કરી બન્ને પગની પાની ઉપર ડાબી બાજુ તરફ અર્ધ વર્તુળ જેટલું ફરી જવું.
ત્રણ.	"ત્રણ" શબ્દ સાંભળતાં ચપળતાથી જમણો પગ ઉપાડી ડાબા પગની પાસે આકૃતિ ૧ લી પ્રમાણે મૂકવો.
સીધા.	સીધા કરતી વખતે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે અવળાથી જમણી બાજુ તરફ **સીધા, એક, બે, ત્રણ,** એ રીતે બોલી સીધા કરવા. સીધા કરતી વખતે જમણે સીધા કે ડાબે સીધા કહેવું નહિ. ફકત "સીધા" શબ્દ બોલી ઉપર સીધા કરવાની ક્રિયા બતાવી છે તે કરાવવી. એ પ્રમાણે છોકરાઓને વારંવાર કવાયત કરાવવી, કે તેમના પગ ડગે નહિ.

આ પ્રમાણે પુષ્કળ વાર ફેરવ્યા પછી બીજી જાતની કવાયતો કરવા સારૂ છોકરાઓને આઘા આઘા રાખવાની જરૂર છે, તેથી તેમને છૂટા કરવા જોઇએ.

૧૨ છૂટા થવું.

છૂટા થવું.	એ શબ્દ સાંભળતાં છોકરાઓએ છૂટા થવાને સારૂ તૈયાર થવું.
જમણો.	"જમણો" શબ્દ સાંભળતાં જમણો હાથ લાંબો કરી ડાબી બાજુએ ખસવાનું છે એમ સમજવું.
એક.	"એક" શબ્દ સાંભળતાં છોકરાઓએ પોતાની આંખો થોડી જમણી બાજુ તરફ ફેરવવી, જેથી કરીને માથું અર્ધું જમણું ફરે.
બે.	"બે" શબ્દ સાંભળતાં, પહેલા છોકરા વિના બધા છોકરાઓએ હથેળી ઉપલી બાજુએ રાખી, પોતાનો જમણો હાથ લાંબો કરવો અને ડાબી બાજુએ ધીરે રહીને એટલું ખસવું કે લાંબા કરેલા હાથનાં આંગળાંના છેડા ફક્ત જમણી બાજુના છોકરાના ખભાને અડકે. ડાબી બાજુએ ખસવું તે ઓળમાં ને ઓળમાં રહી ટૂંકે પગલે અને શરીરને આગળ પાછળ જવા દીધા વિના ખસવું આમ ખસવામાં પ્રથમ બીજા છોકરાએ હાથ લાંબો કરી જોઈતી જગા થતાં સુધી ખસવું. પછી ત્રીજાએ, એ પ્રમાણે એક પછી એક એમ હાથ લાંબા કરતા જવું અને બાકીનાએ ખસતા જવું. ડાબો પગ ડાબી બાજુએ પ્રથમ ખસેડી જમણો પગ તેની પાસે તેજ ખૂણે લાવી મૂકવો.

પછી ડાબો પગ ફરીથી ખસેડવો, ને જમણો પગ તેની પાસે ઉપર પ્રમાણે લાવી મૂકવો. એ પ્રમાણે કરતા જવું. (આકૃતિ ૪ થી).

ત્રણ.	"ત્રણ" શબ્દ સાંભળતાં આંખો તથા માથું સીધાં કરવાં અને હાથ નિચે નાંખી દેવા, એટલે તૈયારની સ્થિતિમાં છોકરાઓ આવશે.

૧૩. ડાબી બાજુથી છૂટા થવું હોય તો ડાબી બાજુથી એ પ્રમાણે કરવું.

૧૪. હારો ખુલ્લી કરવી.

ત્રણ ત્રણ નંબર લો.	છોકરાઓ તૈયારની સ્થિતિમાં ઉભા હોય ત્યારે "એક, બે, ત્રણ." "એક, બે, ત્રણ." એ રીતે ત્રણ ત્રણ નંબરો આખર સૂધી આપવા.

એ પ્રમાણે નંબરો આપ્યા પછી શિક્ષકે નિચે પ્રમાણે સૂચના આપવી. એ સૂચનાઓ શિક્ષકે બધી કહી જવી, અને છોકરાઓએ સાંભળવી પણ તે પછીના હુકમ મળ્યા પહેલાં કાંઇ કરવું નહિ.

" એક નંબરવાળાએ એક ડગલું આગળ વધવાનું છે."
" બે નંબરવાળાએ ત્યાંજ ઉભા રહેવાનું છે."
" ત્રણ નંબરવાળાએ એક ડગલું પાછું ખસવાનું છે."

ચાલેા. | "ચાલેા" શબ્દ સાંભળતાં જેમણે એક નંબર લીધેા હેાય તેમણે એક મેાટું ડગલું જમણે પગે આગળ વધવું. જેમણે બે નંબર લીધેા હેાય તે બધાએ પેાતાની જગાએ સ્થિર રહેવું. જેમણે ત્રણ નંબર લીધેા હેાય તે બધાએ જમણે પગે એક ડગલું પાછું ખસવું. એ બધી વાતેા એકજ વખતમાં થવી જેાઇએ. અને બધાએ એક સીધી લીટીમાં પેાતપેાતાની હારમાં રહેવું જેાઇએ. આથી છેાકરાએા લાંબા હાથ કરી કવાયત કરવાની સ્થિતિમાં આવશે.

૧૫. બે હારેા (એાળ) હેાય ત્યારે.

છેાકરાએા તૈયારની સ્થિતિમાં હેાય ત્યારે દરેક એાળવાળાને જમણેથી ડાબી તરફ એક—બે—ત્રણ—ચાર—ઇત્યાદિ ઠેઠ સૂધી નંબર આપવા. બીજી એાળવાળાને પહેલી એાળના અનુક્રમે નંબર આપવા. પછી શિક્ષકે નીચે પ્રમાણે સૂચના આપવી.

"પાછલી એાળવાળાએ ચાર ડગલાં પાછા ખસવું."

આ સૂચના છેાકરાએાએ ફકત સાંભળી લેવી અને—

ચાલેા. | "ચાલેા" શબ્દ સાંભળતાં તેમણે ચાર ડગલાં જમણે પગે પાછળ ખશી જવું. પછી "છૂટા થવું" નેા હુકમ સાંભળી તે મૂજબ છૂટા થઇ જવું. છૂટા થયા પછી શિક્ષકે નીચેની સૂચના આપવી.

"એકી નંબરવાળાએ એક ડગલું જમણે પગે આગળ વધવું."

"બેકી નંબરવાળાએ એક ડગલું જમણે પગે પાછળ ખસવું."

ચાલો.	"ચાલો" શબ્દ સાંભળતાં એકીવાળાએ એક ડગલું આગળ વધવું; અને બેકી નંબરવાળાએ એક ડગલું પાછળ ખસી જવું. આમ કરતી વખતે તૈયારની સ્થિતિ બદલાવી નહિ જોઇએ.

૧૬. હાથ ઉંચા કરવા.

હાથ ઉંચા કરવા.	એ શબ્દ સાંભળતાં છોકરાઓએ હાથ ઉંચા કરવા તૈયાર થવું.
એક.	"એક" શબ્દ સાંભળતાં છોકરાઓએ પોતાના હાથ કોણી સુધી ઉંચા કરવા. હાથ એક બીજાથી તથા જમીનથી સમાન્તર રહેવા જોઇએ, તથા બન્ને હાથની હથેળીઓ અંદર રહેવી જોઇએ. કોણી તથા ભુજ પાસાએ અડેલાજ રહેવા જોઇએ. (આકૃતિ ૫ મી).
બે.	"બે" શબ્દ સાંભળતાં આખા હાથ ખભા સુધી લાંબા કરવા, તે એવી રીતે કે-તેઓ છાતીની સાથે કાટખૂણો કરે, એક બીજાથી તથા જમીનથી સમાન્તર રહે, અને બન્ને હાથની હથેળીઓ અંદરની બાજુએ રહે. (આકૃતિ ૬ ઠ્ઠી).
ત્રણ.	"ત્રણ" શબ્દ સાંભળતાં એમને એમ એ હાથ માથા ઉપર ઉંચા કરવા, તે એવી રીતે કે બન્ને ભુજ વચ્ચે માથું આવે, તથા બન્ને હાથ સમાન્તર, તથા હથેળીઓ અંદરની બાજુએ રહે. (આકૃતિ ૭ મી).

ચાર. — "ચાર" શબ્દ સાંભળતાં હાથ એવી રીતે પહોળા કરતાં કરતા નીચે ઉતારવા કે તેઓ ખભાની સાથે તથા એક બીજા સાથે એકજ લીટીમાં આવે, અને હથેળીઓ સામેના બાજુ તરફ આવે. (આકૃતિ ૮ મી જુઓ).

પાંચ. — "પાંચ" શબ્દ સાંભળતાં હાથ નીચે નાંખી છોકરાઓએ તૈયારની સ્થિતિમા આવી જવું જોઇએ.

આ કવાયત કરાવવામાં છોકરાઓ પાસે મૂઠી વળાવીને કે હાથમાં લાકડી લઈ અગર ડંબેલ આપીને પણ કરાવાશે. વાસ્તે શિક્ષકોએ વારંવાર તે પ્રમાણે કરાવતા રહેવું

૧૭. હાથ ગોળ (ઘુમરો વગાડતા હોઇએ તેમ ચકર ચકર) ફેરવવા.

હાથ ગોળ ફેરવવા — એ શબ્દ સાંભળતાં છોકરાઓએ તૈયારની સ્થિતિમાં રહેવું અને હવે હાથ ગોળ ફેરવવાને તૈયાર થઇ રહેવું. પછી નીચેના હુકમો મળે તે પ્રમાણે વર્તવું.

એક — "એક" શબ્દ સાંભળતાં છોકરાઓએ તૈયારની સ્થિતિમાંજ હાથ ચકર ચકર ગોળ ફેરવવા. એટલે હાથ ફકત કોણી સૂધીજ હાલવા જોઇએ. એક, બે; એક, બે; બોલી તેટલાજ વખતમાં હાથ ગોળ નિયમિત રીતે ફરે એમ કરવું. આંગળાં છૂટાં પણ બહુ તંગ ન રાખવાં, એ પ્રમાણે દશ કે તેથી ઓછી વત્તીવાર ફેરવવું.

બે. "બે" શબ્દ સાંભળતાં છોકરાઓએ કોણી સુધી હાથ ઉંચા કરવા. તે હાથ જમીનથી તથા એક બીજાથી સમાન્તર રહેવા જોઇએ. (આ૦ ૫ જુઓ).

ત્રણ. હાથની આવી સ્થિતિમાંજ તે ગોળ ફેરવવા. હાથ કોણી સુધીજ હાલવા જોઇએ; તથા એક, બે, શબ્દ બોલી વખત લેવા જોઇએ. હાથ દસ કે તેથી વધારે ઓછી વાર ફેરવવા.

ચાર. "ચાર" શબ્દ સાંભળતાં હાથ બહાર ખભા સુધી ઉંચા કરી લાંબા કરવા. હાથ જમીનથી તથા એક બીજાથી સમાન્તર રહેવા જોઇએ. (આ૦ ૬ જુઓ).

પાંચ. "પાંચ" શબ્દ સાંભળતાં હાથ આ સ્થિતિમાં ઉપર મુજબ ચકર ચકર ફેરવવા.

છ. "છ" શબ્દ સાંભળતાં હાથ માથા ઉપર ઉંચા કરવા; તે એવી રીતે કે બન્ને ભુજ વચ્ચે માથું આવે, અને બન્ને હાથ સમાન્તર હોય. (આ૦ ૭ જુઓ).

સાત. "સાત" શબ્દ સાંભળતાં ઉપર મુજબ હાથ ચકર ચકર ફેરવવા.

આઠ. "આઠ" શબ્દ સાંભળતાં બન્ને હાથ પહોળા કરવા; તે એવી રીતે કે—તેઓ ખભાની સાથે તથા એક બીજાની સાથે એકજ લીટીમાં આવે. (આ. ૮ જુઓ).

નવ.	"નવ" શબ્દ સાંભળતાં ઉપર મૂજબ હાથ ચકર ચકર ફેરવવા.
દશ.	"દસ" શબ્દ સાંભળતાં છોકરાઓએ હાથ નીચે નાંખી અસલની તૈયારની સ્થિતિમાં આવી જવું.

૧૮. ઉપર બતાવેલા હુકમોથી બીજી રીતે પણ હાથ ગોળ ફેરવી શકાશે; તે એવી રીતે કે આંગળાં સીધાં ટટાર રાખી વચલી આંગળીના છેડાને મધ્ય બીંદુ રાખી એક નાના ગોળના પરિધમાં બન્ને હાથ ગોળ ફેરવવા.

૧૯. હાથ ઝોંકાવવા.

હાથ ઝોંકાવવા.	હાથ ઝોંકાવવાનો હુકમ થતાં છોકરાઓએ હાથ ઝોંકાવવા સારૂ તૈયાર રહેવું.
એક.	"એક" શબ્દ સાંભળતાં છોકરાઓએ હાથ સમાન્તર રાખી, માથા ઉપર ઉંચા કરવા; તે એવી રીતે કે–બન્ને ભુજ વચ્ચે માથું હોય, અને બન્ને હાથ એક બીજાથી સમાન્તર હોય; એટલે હાથ બન્ને ખભાની પહોળાઇ કરતાં વધારે પહોળા નહિ હોવા જોઇએ. હથેળીઓ માથા તરફ અંદર રાખવી જોઇએ. (આ. ૭ જુઓ).
બે.	"બે" શબ્દ સાંભળતાં બન્ને હાથ કોણી આગળ નમ્યા વિના આગળ પાડી ઝોંકાવી પગ આગળ તૈયારની સ્થિતિમાં હતા તેવા લાવવા. હથેળીઓ એક

બીજાની સામી હતી તેવીજ રહેવી જોઇએ. આ પ્રમાણે એક, બે; એક, બે; બોલી દસ કે તેથી વત્તી ઓછી વાર હાથ ઉપરથી નીચે અને નીચેથી ઉપર ઝોંકાવવા.

એક. ઉપર એક પ્રમાણે હાથ ઉંચા કરવા.

ત્રણ. બન્ને હાથ કોણી આગળ નમ્યા વિના નીચે પાડી, આગળ થઇને પાછળ જાય એવી રીતે ઝોંકાવવા. બન્ને હથેળીઓ અંદર રહેવી જોઇએ. દશ કે તેથી ઓછી વત્તી વાર એક, ત્રણ; એક, ત્રણ; બોલી હાથ આગળ પાછળ ઝોંકાવવા.

એક. ઉપર એક પ્રમાણે હાથ ઉંચા કરવા.

ચાર. "ચાર" શબ્દ સાંભળતાં હાથ ત્રણની માફક આગળ થઇને પાછળ જાય તેમ એવી રીતે ઝોંકાવવા કે પાછલી બાજુએ તાળી વાગે. એ પ્રમાણે એક, ચાર; એક, ચાર; બોલી દસ કે તેથી ઓછી વત્તી વાર હાથ ઝોંકાવી તાળી વગાડવી.

પાંચ. "પાંચ" શબ્દ સાંભળતાં બન્ને હાથ સમાન્તર હોઇ માથા ઉપર એવા ઉંચા કરવા કે તેઓ ડાબી બાજુએ જરા નમતા રહે. (આ૦ ૮ મી જુઓ)

છ. "છ" શબ્દ સાંભળતાં બન્ને હાથ આગળથી ઝોંકાવી નીચે પાડી જમણી બાજુપર તેજ પ્રમાણે ઉંચા

લાવવા. બન્ને હાથ વચ્ચે અંતર એટલુંજ રહેવું જોઇએ (આ૦ ૧૦ મી જુઓ). એ પ્રમાણે પાંચ, છ; પાંચ, છ; બોલી દસ કે તેથી ઓછી વત્તીવાર હાથ ઝોંકાવવા.

પછી તૈયારનો હુકમ આપવો કે તેથી બધું ઝોંકાવવું બંધ કરી તૈયારની સ્થિતિમાં આવે.

૨૦. પગ ઉપાડવા.

પગ ઉપાડવા. એ શબ્દ સાંભળતાં છોકરાઓએ પગ ઉપાડવા તૈયાર થવું.

જમણો. “જમણો” શબ્દ સાંભળતાં છોકરાઓએ સમજવું જોઇએ કે, જમણો પગ ઉપાડવાનો છે.

એક. “એક” શબ્દ સાંભળતાં છોકરાઓએ જમણો પગ ઉપાડવો. તે જમીનથી સહેજ (બે આંગળ) ઉંચો થવો જોઇએ. પગનું આખું તળીયું જમીનથી સમાન્તર રહેવું જોઇએ. (આ૦ ૧૧ મી જુઓ).

બે. “બે” શબ્દ સાંભળતાં જમણો પગ એક સીધી તીરકસ લીટીમાં ડાબા પગની આગળ એવી રીતે મૂકવો કે ડાબા પગનો અંગુઠો અને જમણા પગની એડી એકજ આડી લીટીમાં જમણી તરફ એક ફૂટને અંતરે આવે; પણ જમણો પગ તૈયારની સ્થિતિમાં જેટલે અંશને ખૂણે હતો તેટલે અંશને ખૂણે રહેવો જોઇએ. (આ૦ ૧૨ મી જુઓ).

ત્રણ.	"ત્રણ" શબ્દ સાંભળતાં છોકરાઓએ જમણો પગ આગળ મૂકેલો હોય તે એકની માફક ઉપાડવો. આખું તળીયું જમીનથી સમાન્તર રહેવું જોઇએ.
ચાર.	"ચાર" શબ્દ સાંભળતાં એની માફક તેજ પગ ડાબા પગની પાછળની બાજુએ એવી રીતે મૂકવો કે ડાબા પગની એડી અને જમણા પગનો અંગુઠો એકજ આડી લીટીમાં જમણી તરફ એક ફૂટને અંતરે હોય, અને તૈયારની સ્થિતિમાં જેટલે અંશને ખૂણે હોય તેટલેજ અંશને ખૂણે આ સ્થિતિમાં પણ હોવો જોઇએ. એ પ્રમાણે ઘણીવાર જમણો પગ આગળ પાછળ મૂકાવવો. એટલે પગમાં સ્થિરતા આવશે.

૨૧. ડાબો પગ આગળ પાછળ મૂકાવવાને પણ એજ સૂચના અને હુકમો આપવા. છોકરાઓ આગળ પાછળ પગ મૂકતી વખતે આડો અવળો ફેરવીને મૂકે છે, તેમ ફેરવવા ન દેતાં સીધોજ પગ આગળ પાછળ ઉપાડીને મૂકે એવી રીતે શીખવવું. આ કવાયતથી તૈયારની સ્થિતિમાં શરીર હોવાથી આગળ પાછળ પગ મૂકવો પડે છે ત્યારે બીજા પગ ઉપર શરીરનો બોજો પડવાથી પગમાં તાકાદ આવે છે.

આ કવાયતમાંથી અટકાવવા હોય ત્યારે પગ પાછળ લેતી વખતે તૈયારનો હુકમ આપવો, કે તે સ્થિતિમાં પગ લાવી સરખા ઉભા રહે.

૨૨. ઉપર એક, બે, ત્રણ, ચાર, હુકમમાં જે પગ આગળ પાછળ

મૂકવાના કહ્યા છે તે અર્ધ વર્તુળમાં બહારની બાજુથી ઝોકાવીને મૂકવા તથા ઉપાડવામાં આવશે તો એ પણ એક જાતની કસરત થશે.

૨૩. પગ ઊંચો કરવો.

પગ ઊંચો કરવો.	એ શબ્દ સાંભળતાં પગ ઊંચો કરવા સારૂ છોકરાઓએ તૈયાર થવું.
જમણો.	જમણો પગ ઉપાડવાનો છે એમ સમજવું.
એક.	છોકરાઓ તૈયારની સ્થિતિમાં હોય ત્યારે એકનો હુકમ મળતાં જમણો પગ જમીન ઉપરથી ઉપાડવો, તે એવી રીતે કે:—તળીયું સીધું રાખી સીધોને સીધો બીજા પગના ઘૂટણ સૂધી લેવો. (આ૦ ૧૨ મી જુઓ).
બે.	"બે" શબ્દ સાંભળતાં પગની બેવડ વાળી દઇ એડી પગના મૂળના ભાગને અડે એવી રીતે વાળવો. પગની બેવડ સીધી અને (બીજા પગથી કાટખૂણે) જમીન સાથે સમાન્તર હોવી જોઇએ. (આ૦ ૧૪ મી જુઓ).
ત્રણ.	"ત્રણ" શબ્દ સાંભળતાં પગ છૂટો કરી આગળ સીધો લાંબો કરવો, એવી રીતે કે:—તે બીજા પગની સાથે ૪૫ અંશનો ખૂણો કરે. (આ૦ ૧૫ મી જુઓ).

ચાર.	"ચાર" શબ્દ સાંભળતાં પગ ત્રણની સ્થિતિમાં હોય તેજ સ્થિતિમાંથી સીધો ને લાંબો રાખી એટલો ઊંચો કરવો કે તે બીજા પગની સાથે કાટખૂણે આવે. (આ૦ ૧૬ મી જુઓ).
પાંચ.	"પાંચ" શબ્દ સાંભળતાં પગ નીચે જમીન ઉપર મૂકી દેવો, અને તૈયારની સ્થિતિમાં આવવું.

૨૪. ડાબો પગ ઊંચો કરાવવો હોય ત્યારે તે પ્રમાણે સૂચના આપીને ઉપર પ્રમાણેજ હુકમો આપવા.

૨૫. પગ ખસેડવા.

પગ ખસેડવા.	એ શબ્દ સાંભળતાં છોકરાઓએ પગ ખસેડવા સારૂ તૈયાર થવું.
જમણી બાજુ.	એ શબ્દ સાંભળી જમણી બાજુ તરફ પગ ખસેડવાનો છે એમ છોકરાઓએ સમજવું.
એક.	"એક" શબ્દ સાંભળતાં છોકરાઓએ જમણો પગ જમીન ઉપરથી ઉપાડવો.
બે.	"બે" શબ્દ સાંભળતાં દરેક છોકરાએ પોતાનો જમણો પગ જમણી બાજુએ સીધી લીટીમાં ડાબા પગથી એક ફૂટને છેટે મૂકવો.
ત્રણ.	"ત્રણ" શબ્દ સાંભળતાં ડાબો પગ જમીન ઉપરથી ઉપાડવો.

ચાર. | "ચાર" શબ્દ સાંભળતાં ડાબો પગ જમણા પગની પાસે લાવવો; અને (આ. ૧) એડીઓ પાસે પાસે લાવીને આગલો ભાગ પહોળો રાખવો.

એ પ્રમાણે એક, બે, ત્રણ, ચાર, બોલી ૧૦ કે વધારે ઓછાં ડગલાં છોકરાઓને જમણી બાજુ તરફ ચલાવવા. પછી ડાબી બાજુ તરફ પણ એજ પ્રમાણે ખસેડવા; ને અસલ જગોએ લાવી મૂકવા કે થોડાં ડગલાં ડાબી બાજુએ ચલાવી પછી અસલ જગાએ આણી મૂકવા. આમ કરવામાં બધા છોકરાઓએ હારમાં ને હારમાં રહી ટટાર રહેવું જોઇએ.

૨૬. આપેલી દશ મિનિટમાં કવાયત ઉપરાંત કવિતા તથા ઇશ્વિર પ્રાર્થના થવાની છે; તેથી તે વખતમાંથી વધારે વખત આપણે રોકીશું નહિ; વાસ્તે હવે પાછા છોકરાઓને ઓળમાં લાવી વર્ગમાં લઇ જઇશું.

૨૭. ક. ૧૪ (હારો ખુલ્લી કરવી). માં દર્શાવ્યા પ્રમાણે સૂચના આપવી કે—

એક નંબરવાળાએ એક ડગલું પાછું ખસવું.

બે નંબરવાળાએ પોતાની જગાએજ ઊભા રહેવું.

ત્રણ નંબરવાળાએ એક ડગલું આગળ વધવું.

ચાલો. | "ચાલો" શબ્દ સાંભળતાં જેમણે એક નંબર લીધો હોય તેમણે એક ડગલું પાછળ ખસી જવું; જે·

મણે બે નંબર લીધા હોય તેમણે પોતાની જગા ઉપર ઊભા રહેવું; અને જેમણે ત્રણ નંબર લીધો હોય તેમણે એક ડગલું આગળ વધી આવવું. આ બધી વાતો એકજ વખતમાં થવી જોઇએ. આથી બધા છોકરાઓ એક ઓળમાં થઇ જશે; અને તૈયારની સ્થિતિમાં રહેશે.

૨૮. એજ પ્રમાણે જે રીતે બે હારો ખુલ્લી કરી હોય તેથી ઉલટી સૂચનાથી ભેગી કરવી.

૨૯. હારો છૂટી પાડી હોય ત્યારે તેમને પાસે લાવવાની જરૂર છે, તેથી જમણી તરફથી છૂટા કર્યા હોય તો જમણી બાજુએથી, અને ડાબી બાજુથી છૂટા કર્યા હોય તો ડાબી બાજુથી પાસે થવાને હુકમ આપવો. જે રીતે ધીરેથી તથા ઓળમાંજ રહીને છૂટા થયા છે તેજ રીતે ધીરેથી પાસે થવું જોઇએ.

૩૦. હવે છોકરાઓને વર્ગમાં લઇ જવાની જરૂર છે તેથી તેમને (ક. ૮ પ્રમાણે) જમણા કરવા. પછી ચલાવીને વર્ગમાં લઇ જવા સારૂ નીચે પ્રમાણે કરવું.

ચાલવું.	એ હુકમ સાંભળતાં ચાલવાને વાસ્તે તૈયાર થવું.
એક.	"એક" નો હુકમ થતાં છોકરાઓએ જમણો પગ જમીન ઉપરથી ઉપાડવો.

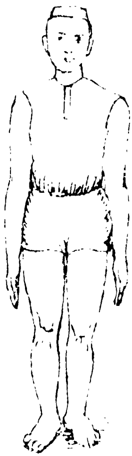
બે.	"બે" હુકમ સાંભળતાં જમણો પગ એક ડગલું (૧૮ થી ૨૦ ઇંચ સુધી) ડાબા પગની આગળ મૂકવો. એમ કરવામાં પગ સીધો તથા અસલ જેટલે અંશને ખૂણે હતો તેટલેજ અંશને ખૂણે રહેવો જોઇએ કે ડાબો પગ આગળ અથડાય નહિ.
ત્રણ.	"ત્રણ" હુકમ સાંભળતાં ડાબો પગ જમીન ઉપરથી ઉપાડવો.
ચાર.	"ચાર" હુકમ સાંભળતાં ડાબો પગ જમણા પગની આગળ બે પ્રમાણે એક ડગલું આગળ મૂકવો.

એ પ્રમાણે એક, બે, ત્રણ, ચાર, બોલતાં બોલતાં છોકાઓને પોતપોતાના વર્ગમાં લઈ જવા. ત્યાં સીધા કરી બેસાડી દેવા.

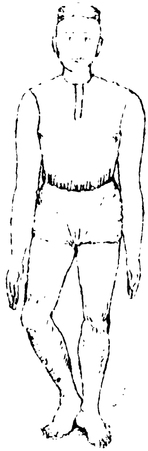
૩૧. ચાલવામાં શરીર જરાક આગળ નમતું જોઇએ. તેમ પગ ઉપાડતી વખતે દરેક બાજુ તરફ જરાક હાલતું જોઇએ, અને ડાબો પગ ઉપાડતી વખતે જમણો હાથ, અને જમણો પગ ઉપાડતી વખતે ડાબો હાથ, વારાફરતી હાલવા જોઇએ.

६८६८

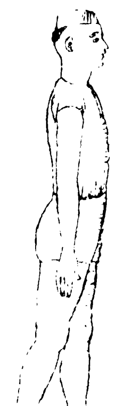
आ. १



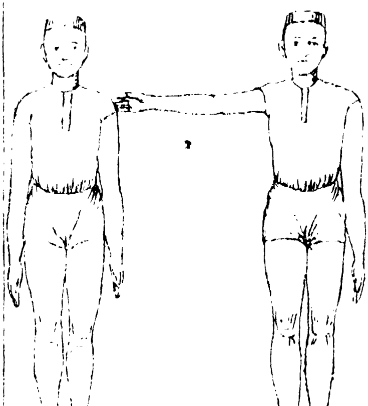
आ. २



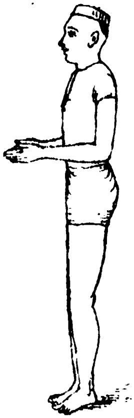
आ. ३



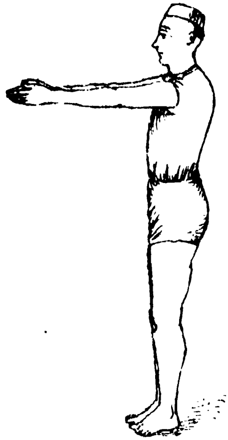
आ. ४



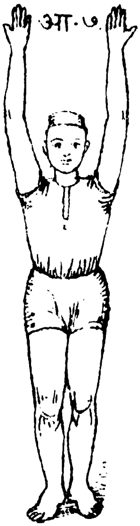
आ. ५.



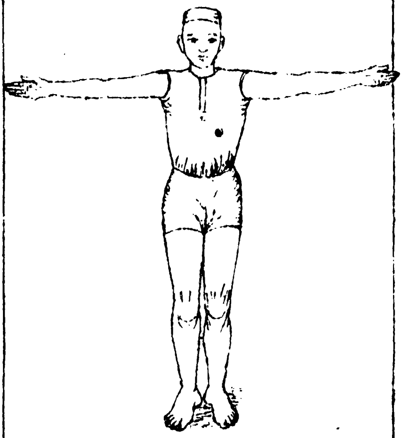
आ. ६.



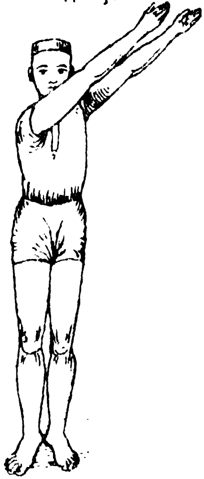
आ. ७.



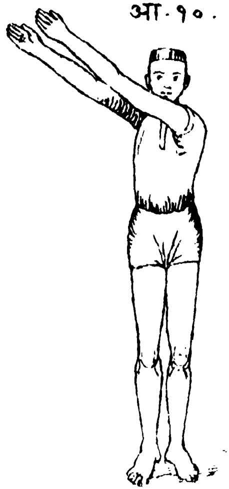
आ. ८.



आ. ९.



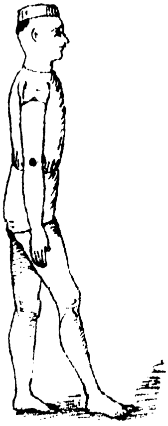
आ. १०.



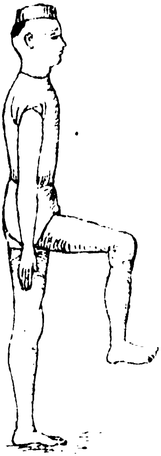
आ. ११.



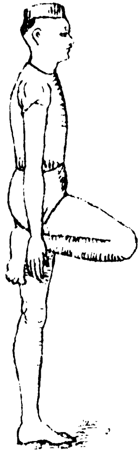
आ. १२



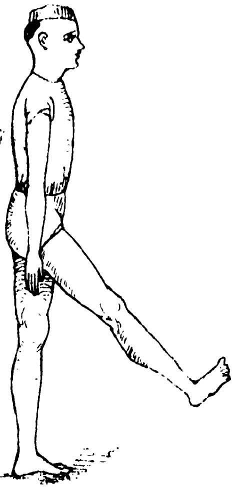
आ. १३



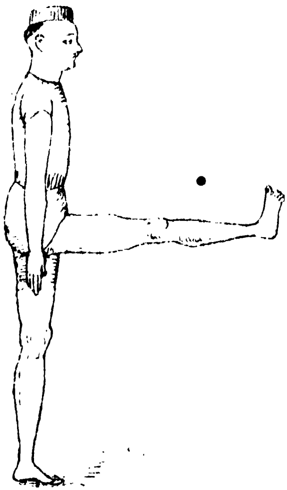
आ. १४.



आ. १५.



आ. १६



જાહેરખબર,

આપવામાં આવે છે કે આ પુસ્તક લખનારે શાળોપયોગી કવાયત–કસરતના નીચે મુજબ પુસ્તકો લખ્યા છે. તે મેહેરબાન ખાનબાહાદુર વિદ્યાધિકારી દલાલ સાહેબે મંજુર કર્યાંછે. તેમાંથી આ પહેલો ભાગ છાપ્યોછે, ને બીજા તૈયાર છે, તે એક પછી એક છપાવવા ગોઠવણુ કરી છે. તે થોડા રોજમાં છપાઇ તૈયાર થશે.

૧ કવાયત ભાગ ૧ લો.

૨ કવાયત ભાગ ૨ જો.

આમાં વર્ગવાર કવાયત આપી છે.

૩ કવાયત ભાગ ૩ જો.

લશ્કરીકવાયતનેલગતી કવાયતનો સમાવેશ કર્યોછે.

૪ કસરત ભાગ ૧ લો.

આમાં દંડ, બેઠક, મગદળીઆના દાવોનો સમાવેશ કર્યોછે.

૫ કસરત ભાગ ૨ જો.

આમાં જમીન ઉપરની કસરતનો સમાવેશ કર્યોછે.

૬ કસરત ભાગ ૩ જો.

આમાં કસરતી સામાન ઉપરની કસરતનો સમાવેશ કર્યોછે.